



Болките в гърба често се появяват при неправилна стойка, най-вече при хората работещи пред компютър. За да облекчите болките в гърба правете гимнастика. Правят е упражненията по 5-6 пъти на ден . Изпълнявайте всяко едно от тях по 10 пъти в посочения ред. Не трябва да задържате тялото в основно положение, освен в случаите, когато то облекчава болката повече, отколкото упражнението.

1. Легнете на пода по корем и повдигнете горната част на гърдите, опирайки се на длани на пода.
2. В изправено положение сложете длани на кръста и извийте гърба назад.
3. Седнете на стола под прав ъгъл и скръстете ръце на гърдите, изпъчете се , а след това отпуснете гърба.
4. Легнете по гръб и свийте крака в коленете като ги притискате с ръце към гърдите.
5. Изправете се до стената, стъпалата трябва да са на 20-30 см от нея. Доближете бавно рамото до стената след което направете същото с ханша, така че той да застане на една линия с рамото. Изпълнете същото и с другата страна.